



TOTOリモデルクラブ会員店がお届けする

住まいの情報局!!



20年
夏号

株式会社荒明工務店

福島県会津若松市高野町中前田310

Tel. 0242-32-1331 Fax. 0242-32-1332

TOTOリモデルクラブ



GREEN
REMODEL

TOTO DAIKEN YKK AP

平素は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。
暑さが日ごとに増し、夏の気配もすぐそこまで来ていますが、いかがお過ごしでしょうか。荒明工務店では、リモデルに関する疑問やお悩みなどを随時受け付けております。小さな修理から大規模改修まで、お住まいについてのお悩みや疑問などがありましたら、お気軽にお問い合わせください。



理想の
“美ボディ”を
手に入れよう!

意識づくり、食生活、簡単エクササイズなど、
美容のプロが“健康的に美しくなる”ための秘訣を伝授!

Beauty Life

●ビューティー☆ライフ

良い汗をかける体づくりにトライ!



夏になると汗が気になるという方が多いと思いますが、体にとって汗はかいたほうがよいものです。汗をかくことで、体内の老廃物や、毛穴に詰まった汚れが排出されるなど、デトックスにつながります。

汗をかきにくい人は、代謝が落ちている証拠。例えば、普段から素足にサンダルを履いている、首まわりの大きくあいた服を着ている、冷たいものばかり飲んでいるなど、体を冷やしてしまっているのです。できるだけ体を温めるように意識して、汗をかきやすい体づくりを目指しましょう。夏場の入浴も、お湯に浸かるように習慣づけることが大事。シャワーで済ませると、表面の汚れしかとれないので、お湯に浸かって毛穴を開き、汗をかくようにしてください。

とはいえ、汗をかくとニオイが気になるという方も多いでしょう。汗のニオイの元は、汗そのものではなく、汗をかいてそのまま

にしておくことが原因。雑菌が繁殖し、嫌なニオイになります。夏の外出時は、タオルで体をふいたり、着替えを持って行って汗をかいたら着替えるようにするとよいでしょう。

また、食べ物に気を付けることも重要。肉類など、動物性の食べ物が多い人のほうが汗のニオイが気になる傾向にあります。動物性の食品が多いと体が酸性になってしまうので、アルカリ性の食品を食事に取り入れるようにするのがオススメ。きのこ類や海藻、梅干しなどが代表的。野菜にもアルカリ性のものが多いので、積極的に食べるように心がけて。ニンニクなどニオイの強い食べ物も、汗のニオイが気になるときは控えたほうがよいでしょう。

良い汗をかくには、生活習慣や食事を見直すことが大切。ぜひ、始めてみてください。



長瀬サエコ ビューティーデザイナー・スローウォーキングディレクター。ビューティーデザイナーとして美容法・エクササイズ・ライフスタイル・メンタルなどトータルにアドバイス。ほかにもアーティスト活動やエッセイ、コラムの執筆など多方面で活躍中。著書に「ナガセ式『肩甲骨スクワット』」で「即効!美やせ!」(扶桑社)などがある。HP <http://www.st-preciousone.com/>

書店にて
好評発売中!

「たった6歩で寝たきり 腰痛 ひざ痛を防ぐ
スローウォーキングDVDブック」
長瀬サエコ・著(アスコム/1300円+税)



今日の晩ごはん

鶏肉の マヨネーズ焼き



材料(4人分)

- | | |
|----------------|----------------|
| ●鶏むね肉.....2枚 | ■マヨネーズ.....60g |
| ●塩、コショウ.....少々 | ■牛乳.....小さじ2 |
| ●サラダ油.....適量 | ■塩昆布.....8g |
| ●レタス.....適量 | ■あさつき.....2~3本 |
| ●ミニトマト.....適量 | |

- 1 鶏肉は大きめの一口大に切り、塩、コショウを振る。塩昆布はみじん切りに、あさつきは小口切りに。
- 2 ボウルに[A]の材料を入れ、よく混ぜ合わせる。フライパンにサラダ油を入れ、鶏肉を焼く。
- 3 火が通ったら、片面に2を薄く伸ばし、オーブントースターでこんがり焼き色をつける。
- 4 器に盛り付けて、レタス・ミニトマトを添えたら完成!

●料理作成：チーム服部 ●参考資料：「服部幸應の健康レシピ」(学研教育出版)

暮らしの知恵袋 ミントの効果で気分爽快に!

ハーブの一種で、スーッと爽やかな香りを放つミント。繁殖力が強く、切ったものを水差ししても増やすことができます。インテリアとしてもかわいい葉なので、家の中に飾って活用してみましょう。

●ミントティーで夏バテ防止
暑い夏は冷たい物ばかり飲みすぎると、胃腸に負担がかかります。そんなときにオススメなのがミントティー。ミントの葉をつんでお湯を注ぐだけで作れます。体温を下げる効果もあるので、暑い季節にぴったり。モロッコでは、夏バテ防止としても飲まれています。緑茶にミントを加えたり、レモンバームをプラスするなど、いろいろ試してみてください。

●水まわりにミントの葉を
トイレや洗面所など、水まわりに水差したミントを飾ってみては? 手を洗った後にミントの葉を指でこすると、爽やかな香りが漂い、気分がリフレッシュ。

INFORMATION



TOTO洗面化粧台 オクターブスリム

新商品

施工取付のご用命は
当社まで!!

2020年2月発売

ココかすこい!

スリムなサイズながら、快適で使いやすい機能が充実!



空間が広く使えるスリム設計 スリムでもボウルはひろびろ 汚れにくく、お手入れもラクラク